

1. dan Sort bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi efter dommerens valg	
Atemi Waza		<i>Højre + venstre</i>
Plethandsker/slagpuder	5 egne teknikkompositioner	<i>Gerne specialisering indenfor eget valgt tema/emne.</i>
1. Kombination	Kizami Tsuki Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	<i>Fremhævede teknik er Ukes angreb</i> <u>Zen No Sen</u>
2. Kombination	Kizami Tsuki Te Nagashi + Chudan Gyaku Tsuki + Hiza Geri	<u>Zen No Sen</u>
3. Kombination	Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Ushiro Geri	<i>Go No Sen</i>
4. Kombination	Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri	<i>Go No Sen</i>
5. Kombination	Gyaku Tsuki Gedan Te Nagashi Uke Ura Mawashi Geri Te Nagashi Uke + Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	<i>Go No Sen</i>
Aiki Waza		<i>Fremhævede teknik er Ukes angreb</i>
<i>Tenkan-familien</i>	To teknikker – frit valg fra denne gruppe Jiyu Kogeki	<i>Frie angreb</i>
<i>Irimi-familien</i>	Gyaku Mawashi Tsuki Sankyo	
	Gyaku Mawashi Jo Tsuki Gokyo	<i>Stokkeslag udefra</i>
<i>Nage-familien</i>	Uraken Uchi Irimi Nage	
	Mae Jime Koshi Nage	
	Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki Kaiten Nage	
	Gyaku Tsuki Sumi Otoshi	
	Gyaku Mawashi Tsuki Tenshi Nage	

Nage Waza	Kata Guruma	
	Tomoe Nage	<i>Rygliggende kast, "Flyvende japaner"</i>
	Sumi Gaeshi	<i>Rygliggende kast</i>
	Okuri Ashi Barai	
	Okuri Morote Gari	
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Tomoe Nage	<i>Modteknik</i>
	O Soto Gari → ← Sukui Nage	
	O Soto Gari → ← O Soto Gari	
	Uchi Mata → ← Sukui Nage / Te Guruma	
Renraku Waza	O Soto Gari + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata	<i>Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne</i>
	Ko Uchi Gari + Sasae Tsuru Komi Ashi	
	O Soto Gari + O Uchi Gari / Ko Uchi Gari	<i>Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne</i>
	Uchi Mata + Ko Uchi Gari	
	Tomoe Nage + Ude Hishigi Juji Gatame	
Ne Waza	I alt 5 egne teknikker	3-4 valgfri stranguleringer. Eksempler til inspiration: <ul style="list-style-type: none"> • "Rear naked choke" • Guillotine • Ukuri eri jime (Bow and arrow) • Sangaku Jime Frigørelser og kontra til valgte stranguleringer
		1-2 valgfri benlåse
Kamp	Fri JJ-kamp 2 minutter i gi 2 minutter uden gi-jakke	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Kamp uden regler.</i>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben</i>
	Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + Kata Guruma + Gyaku Tsuki	<i>Kast, "skulderhjul" (træk i arm)</i>
1.b Teknik	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben</i>
	Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + Okuri Ashi Barai + Gyaku Tsuki	<i>Kast, dobbelt benfjening (skub/bryd overkrop bagud)</i>

2.a Teknik	Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben</i>
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Atama Ate Waza + Tenshi Nage + Ude Garami + Otoshi Empi Uchi	<i>Skalde Kast, "Himmel & Jord" (bryd hoved og arm) Palle Lund Hansen "special" armlås</i>
2.b Teknik	Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben</i>
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage	<i>Kast, "Sløjfekast"</i>
3.a Teknik	Uraken Uchi + Ushiro Geri	<i>Baghånds knoslag + spark bagud</i>
	Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + Hadaka Jime + Otoshi Empi Uchi	<i>Nedtagning med Tai Sabaki og strangulering til lår ("Rear necked choke")</i>
3.b Teknik	Uraken Uchi + Ushiro Geri	<i>Baghånds knoslag + spark bagud</i>
	Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark med rotering</i>
4.a Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	<i>Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark</i>
	Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Uchi Mata + Eri Jime	<i>Kast , træk i arm, greb i diagonal revers (klar til strangulering)</i>
4.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	<i>Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark</i>
	Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Teisho Uchi + Okuri Morote Gari + Yoko Shiho Gatame	<i>Kast, "Dobbelt håndsegl" (grib i knæ, skulderskub)</i>
5.a Teknik	Chudan Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	<i>Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Gedan Barai + Sukui Nage (med benfej) + Gyaku Tsuki	<i>Gå frem og grib ben Kast, "Udløfter"</i>
5.b Teknik	Chudan Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	<i>Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Gedan Barai + Te Nagashi + Mae Empi Uchi + Kuzure Irimi Nage + Gyaku Tsuki	
6.a Teknik	Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki	<i>Frontspark + dobbelt cirkelslag</i>
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Tomoe Nage + Ushiro Ukemi + Gyaku Tsuki	<i>Rygliggende kast</i>
6.b Teknik	Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki	<i>Frontspark + dobbelt cirkelslag</i>
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Sumi Gaeshi + Mawashi Geri	<i>Rygliggende kast</i>
7.a Teknik	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Kannuki Gatame + Sumi Otoshi + Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Bryd forbi for at kaste Kast</i>
7.b Teknik	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Kannuki Gatame + Okuri Ashi Barai + Gyaku Kannuki Gatame	<i>Lås med løft for at kaste Dobbelt benfejning</i>

8.a Teknik	Morote Mawashi Tsuki	2 x cirkelslag
	2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + O Soto Otoshi + Ude Garami	Udvendig kropsstyrt Palle Lund Hansen "special"
8.b Teknik	Morote Mawashi Tsuki	2 x cirkelslag
	2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Hiki Komi Gaeshi + Yoko Shiho Gatame m. Gyaku Ude Garami	Kast, "mini japaner" "Kimura"
9.a Teknik	Ushiro Kakaë Tori	Omklamring bagfra
	Ushiro Atama Ate Waza + Ashi Hishigi + Ashi Hishigi Juji Gatame	Skalle m. baghoved "Bengennemtræk" + benlås
9.b Teknik	Ushiro Kakaë Tori	Omklamring bagfra (over armene)
	Ushiro Atama Ate Waza + Ushiro Empi Uchi + Harai Goshi + Gyaku Tsuki	Kast, knælende
Jiyu Waza	Frie forsvar 2 angribere 50 frie angreb, heraf 20 uden gi	50 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb

Vejledende bemærkninger

Egne teknikker er teknikker eller kombinationer af flere teknikker, som ikke allerede findes i pensum.